

# poker space - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: poker space

---

## Minha Primeira Aula de Tai Chi: Uma Experiência Corporal e Mental

Para os primeiros 15 minutos da minha aula de tai chi, nós nos mantemos **poker space** um único local para nos aquecermos. Do exterior, provavelmente se parece com nós estando de pé com os braços ao nosso lado, e então – **poker space** movimento lento – levantando-os verticalmente na nossa frente para 90 graus. Mas se você olhasse para dentro do meu cérebro, veria meus sinapsos atirando para a frente para acompanhar as instruções do instructor para fazer coisas que não podem ser vistas.

“Forme os arcos sob os pés. Amacie as joelhos, não dobre”, diz Angela, uma instrutora de tai chi há 28 anos. “Visualize a parte de trás de suas joelhos. Relaxe lá para relaxar seus ossos da frente”.

Eu percebo que raramente direciono pensamentos para as minhas joelhos (não há muito que pensar lá antes dessa aula), mas novamente, antes que haja tempo para refletir, há mais coisas para serem feitas.

De acordo com Angela, uma hora bem-sucedida de tai chi é uma hora sem pensamentos negativos. “Se **poker space** mente e seu corpo estiverem juntos”, ela diz. “Isso é o que importa.” Apesar de não ser uma pessoa matinal, inicio minha aula com Angela e cerca de 20 outras pessoas **poker space** um pátio de um centro comunitário de Sydney às 7h. Enquanto tenistas correm **poker space** quadras ao lado, criando um acompanhamento rítmico de batidas suaves com seus raliés, nossos movimentos leves e de baixo impacto apenas nos levam alguns passos a mais de nossas posições iniciais.

“Pouse os pés paralelos e use seu dan tian para segurar o seu corpo”, ela diz.

No tai chi, o dan tian é seu núcleo de qi. Qi **poker space** chinês significa força vital, e seu núcleo de qi está sob o umbigo, dentro do estômago.

Embora estejamos nos conhecendo apenas agora, vou precisar usar meu dan tian muito nos próximos 60 minutos. Como agora, estou suposto sentir o peso nas minhas pernas e afundar meu dan tian.

“Alonge a coluna vertebral até à parte superior da cabeça. Manter o queixo nivelado **poker space** reta, fechar a boca, os dentes juntos suavemente, a ponta da língua sobe, relaxar os ombros, cotovelos, punhos, mãos, dedos, e abaixe os dedos”, Angela diz.

Descobri que quando você está tentando se manter à frente, realmente não há tempo para pensamentos negativos.

### **Tempo Ocorrências**

15 minutos Sem pensamentos negativos

60 minutos Apenas um pensamento negativo

Talvez o esforço para se manter à frente esteja mostrando **poker space** nossos rostos, porque Angela menciona que se estivermos franzindo e não relaxarmos o nosso rosto corretamente, o noss

## Dois anos depois do diagnóstico de câncer de mama

Em uma quinta-feira, eu acompanhei a minha família até à escola e ao trabalho, pensei no que vestir, depois pedaleiei os cinco quilômetros até à sede do Guardian sob o sol. Eu verifiquei os e-mails e falei com colegas sobre os planos para o dia. Tudo isso era muito parecido com 27 de

junho de 2024, com uma grande diferença: ao meio-dia, não fui ao hospital e voltei com um diagnóstico de câncer de mama.

Descobrir que já se passaram dois anos desde então é chocante, mas o que é ainda mais estranho é pensar no mesmo dia do ano passado. Eu havia terminado a quimioterapia e radioterapia e havia passado pela cirurgia, mas ainda estava tomando drogas alvo e me sentia esgotada de forma absoluta – apenas a ideia de me montar na bicicleta me fazia querer sentar-me. Meus cabelos eram finos e de vários comprimentos, eu parecia cinzento e estranho e estava trabalhando apenas duas dias por semana.

Tudo isso parece tão desconectado do que eu era antes e do que sou agora. O governo de Liz Truss chegou e foi espetacularmente embora enquanto eu estava doente, e algumas vezes tenho que verificar se não foi um sonho febril. Há lacunas no que sei sobre alguns assuntos porque não estava prestando tanta atenção entre as visitas ao hospital, mas de muitas maneiras é como se um ano inteiro da minha vida não tivesse acontecido.

Eu me lembro de uma das enfermeiras do câncer fazer um comentário sobre quando a vida voltasse à normalidade – “ou provavelmente uma nova normalidade”. Hoje a normalidade parece muito parecida com a antiga – e eu não sei se é inteiramente uma coisa boa.

Não estou dizendo que estou descontente. Quando estava doente, ansiava por coisas retornarem à normalidade e estou grata de que elas puderam. Há diferenças entre a vida antes e a vida agora: eu tenho comprimidos para tomar porque minhas glândulas tireóide e suprarrenais não funcionam mais, partes de mim não são reais e eu pareço não ter mais pelos nas axilas. Mas, **poker space** geral, tive sorte e a vida tem uma semelhança surpreendente com a pré-junho de 2024. Tanto é assim que, às vezes, quando meu alarme de celular toca para me lembrar de tomar meus comprimidos de hidrocortisona, me surpreendo.

## **Relacionado: Mulheres na Inglaterra e no País de Gales são negadas a uma “emocionante” droga que pode impedir que o câncer de mama se espalhe**

Às vezes, acho que seria bom se as coisas fossem um pouco diferentes.

Em alguns momentos, acho que ainda quero que minha doença seja levada **poker space** consideração por outras pessoas – como durante o futebol de cinco no escritório de negócios, quando acabo de errar uma bola fácil e preciso de uma desculpa, ou quando estou lutando para acompanhar meu parceiro enquanto ele sobe uma colina. Às vezes, quero que as pessoas me vejam como diferente – talvez como se tivesse uma nova sabedoria após minha experiência – e considerem minhas opiniões sobre assuntos como mais significativas do que antes. Na maioria das vezes, me reprovo por esquecer tão rápido tantas das coisas que pensei que faria diferente se meu tratamento tivesse dado certo e eu tivesse retornado à saúde.

Enquanto estava doente, ia para a cama cedo e lia livros, cancelava planos se não me sentisse bem para sair e apreciava dias sentado no jardim. Eu me sentia feliz por ser lembrado de quanto gostava de minha casa e de quanto obtinha de tempo gasto com um bom romance. Me perguntava por que não havia passado mais tempo assim antes, e me disse a mim mesma que aquelas noites cedo e serenas continuariam – eu não imaginava me sentindo bem o suficiente para que as coisas fossem outras.

Agora, já voltei a dar a mim mesma muito a fazer. Sinto-me obrigado a cumprir planos e passo muito tempo planejando coisas para fazer nos meus dias livres. Fico no trabalho mais tarde do que pretendia e a maioria de meus dias **poker space** casa são passados **poker space** pé, **poker space** vez de sentado no jardim desfrutando de um romance. Levou-me quase dois meses para ler O Diário Secreto de Adrian Mole – meu filho leu-o **poker space** um dia.

Voltar à normalidade lembra muito o mundo pós-Covid. Todos juramos que nunca mais entraríamos no trabalho com um resfriado. Que apoiaríamos negócios locais, seríamos mais verdes, apreciaríamos o tempo com os entes queridos. A crise dos custos de vida acabou com parte desse pensamento, claro, mas talvez sejamos também tranquilizados ao retornar a todos os

nossos hábitos antigos – mesmo aqueles que incluem espirrar nos nossos caminhos para o escritório.

A normalidade da minha normalidade recuperada disfarça um novo medo do que o futuro reserva (estou vendo alguém sobre isso), mas senão, talvez seja uma etapa importante na fuga de uma experiência ruim. Queria provar a mim mesma que havia me recuperado, e viver de perto como costumava é um bom marco. Talvez, agora que já o fiz, a maneira esteja aberta para fazer alterações.

Embora 27 de junho seja apenas uma data aleatória – **poker space** outro hospital, talvez eu tivesse recebido o diagnóstico **poker space** outro dia, ou **poker space** outras circunstâncias, talvez eu tivesse encontrado o tumor semanas ou meses antes, imagino que sempre será um momento para refletir. Nesse sentido, independentemente de como acabar vivendo o resto da minha vida, suponho que nunca será um dia normal.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: poker space

Palavras-chave: **poker space - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-13